

PROVA DI ABILITA' CATEGORIE G1, G2 E G3 MASCHILI E FEMMINILI

Lunghezza totale del rettilineo 60 metri

Larghezza del rettilineo 6 metri

Partenza

5 metri di sprint senza ostacoli

Slalom Speciale (tot. 15 metri). Sette coni distanziati 2,5 metri ciascuno. Il primo cono può essere affrontato a destra o a sinistra indifferentemente.

14 metri di sprint senza ostacoli

Passaggio su pedana lunghezza 3 mt. – larghezza 60 cm. – altezza 20 cm.

10 metri di sprint senza ostacoli

Appoggio per la presa della pallina (h. 70 cm.) e dopo 3 metri il cestino per deporre la pallina.

Entrata tra due coni (larghezza 1 metro misurato nella parte interna dei coni) e **dopo 5 metri** aggirare un cono per effettuare **l'inversione di marcia**

Dopo 5 metri entrare tra 2 coni distanziati 1 metro uno dall'altro (misura presa nella parte interna dei coni)

Slalom Speciale (tot. 15 metri). Sette coni distanziati 2,5 metri ciascuno. Il primo cono può essere affrontato a destra o a sinistra indifferentemente.

Dopo l'ultimo cono dello slalom speciale, a **5 metri**, viene collocata la prima porta dello slalom gigante (il cono interno della porta si trova in linea con l'ultimo cono dello slalom speciale).

Salom gigante (tot. 12 metri). Cinque porte formate da coppie di coni (distanza di 50 centimetri misurata nella parte interna di ciascun cono). Ogni porta è sfalsata lateralmente di 1 metro (calcolato dall'interno della porta antecedente e quella successiva). La distanza tra una porta e la successiva è di 3 metri.

20 metri di sprint senza ostacoli

Arrivo

10 metri prima dell'arrivo, a sinistra, viene collocato, un cono per scontare le eventuali penalità accumulate nel corso della prova (numero di giri da definire in base all'entità dell'infrazione).